A ESCALADA INDOOR COMO CONTEXTO DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO: SISTEMATIZAÇÃO PEDAGÓGICA E DESENVOLVIMENTO HUMANO NA FORMAÇÃO DO INICIANTE

Paula Ribas Guimarães[a]; Gustavo Brenneisen Mayer[a]

[a]Mais Alto Escalada, Londrina, PR, Brasil

A crescente transição de modelos de academias centradas exclusivamente no desempenho físico para ecossistemas voltados ao desenvolvimento humano tem ampliado a necessidade de práticas formativas que integrem técnica, vínculo e comportamento. Nesse cenário, a escalada *indoor* apresenta-se como uma atividade esportiva complexa que demanda tomada de decisão constante, gestão do risco e resolução progressiva de problemas motores em ambientes dinâmicos. Ancorado na Teoria Social Cognitiva de Albert Bandura (com foco na construção da autoeficácia) e nos princípios de autorregulação da aprendizagem de Barry Zimmerman, o problema central deste estudo reside na fragmentação pedagógica histórica do esporte, que frequentemente expõe o praticante iniciante a desafios mal graduados, gerando sobrecarga cognitiva, intensa frustração e abandono precoce. Diante dessa lacuna, o objetivo deste trabalho é relatar a construção e a validação empírica de uma proposta metodológica padronizada para a iniciação na escalada, desenvolvida no centro técnico "Mais Alto Escalada". Metodologicamente, a pesquisa caracteriza-se como um relato de experiência longitudinal com proposição metodológica, fundamentado em duas décadas de vivência profissional e esportiva (2005 a 2025). A estruturação sistemática do método ocorreu por meio de imersão técnica inicial, observação das necessidades do público familiar, e testes práticos em "laboratórios vivos", destacando-se a intervenção empírica contínua por quatro anos. Essa validação aplicada, aliada a rigorosas profissionalizações técnicas e cursos de *routesetting* junto às entidades esportivas oficiais, resultou no "Almanaque dos 63 Movimentos", uma ferramenta didática que decodifica o repertório motor instintivo em blocos de aprendizagem lógicos. Como resultados empíricos sistematizados a partir dos projetos piloto, a aplicação da metodologia pretende gerar indicadores observáveis e concretos de mudança comportamental: notou-se um aumento expressivo na retenção e no engajamento longitudinal do público infantojuvenil e de iniciantes adultos; uma redução visível dos relatos de medo paralisante diante da altura, o qual foi substituído por rotinas de treinamentos, procedimentos de segurança e equipamentos, além de foco e respiração; e um fortalecimento acentuado da autoeficácia. O aluno passou a interpretar

a queda não como uma falha intrínseca de força, mas como um ajuste mecânico corrigível. Conclui-se que a estruturação metodológica intencional reposiciona a escalada *indoor* como um contexto facilitador de mudança de comportamento. A sistematização atua ativamente como mediadora para o desenvolvimento de competências socioemocionais diretamente transferíveis, garantindo uma adesão sustentável e autodeterminada.

Palavras-chave: mudança de comportamento; autoeficácia; autorregulação; escalada *indoor*; desenvolvimento humano.

guimaraespaula77@gmail.com